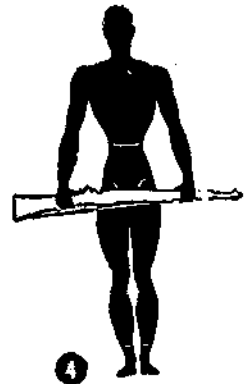
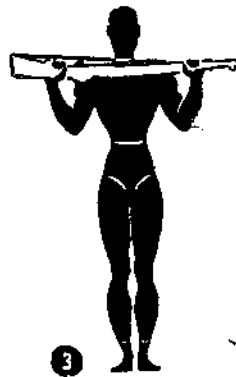
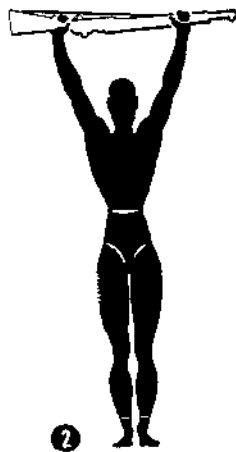
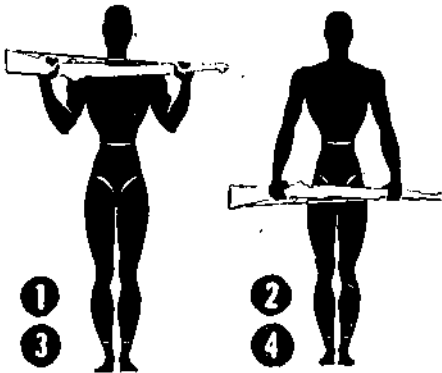
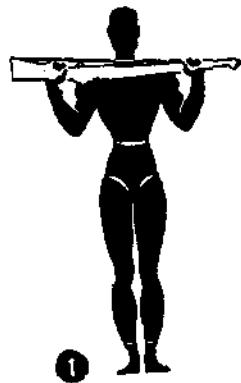
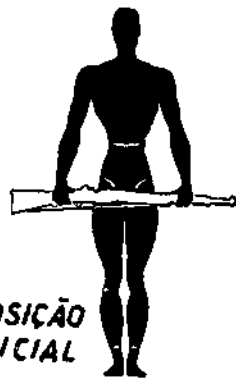


GINASTICA COM ARMA

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20

Coordenação do Ten.-Cel. JAYR JORDÃO RAMOS

Exercício n.º 2 — Flexão dos antebraços e elevação vertical dos braços.



Exercício n.º 1 — Flexão dos antebraços.

Exercício n.º 3 — Elevação vertical dos braços.

SÉRIE N.º 3

Esta série é utilizada especialmente para desenvolver a força e a resistência dos braços. Sua realização exigirá 5 a 6 minutos de duração. A cadência dos movimentos será contínua e a execução dos exercícios bastante vigorosa, devendo os braços, ao término da série, ficarem suficientemente cansados. Os homens deverão acompanhar o instrutor ou guia. Cada exercício a ser executado será enunciado e demonstrado, durante os últimos tempos do movimento que está realizando.

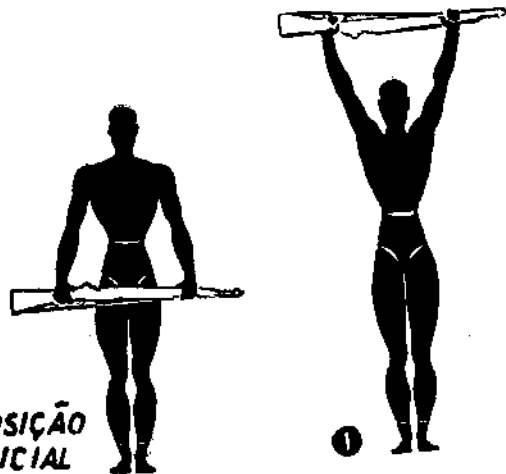
Exercício n.º 1 — Flexão dos antebraços.

Posição de partida — Posição fundamental, braços estendidos segurando a arma na frente do corpo.

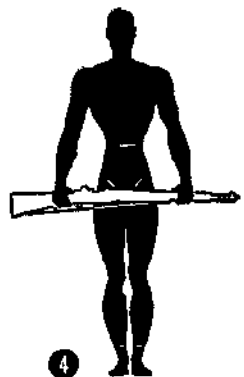
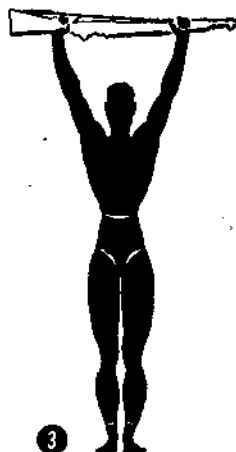
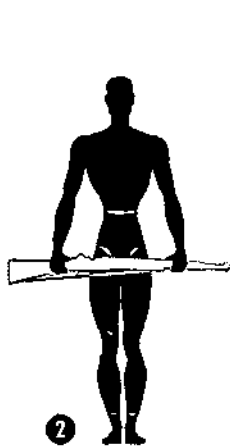
Cadência — Forte.

Movimento:

- 1.º tempo — Flexionar os antebraços, ficando a arma na altura dos ombros.
- 2.º tempo — Voltar à posição de partida.



1



1.º tempo.

3.º tempo — Voltar à posição do

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 2 — Flexão dos antebraços e elevação vertical dos braços.

Posição de partida — Como no exercício n.º 1.

Cadência — Forte.

Movimento:

1.º tempo — Flexionar os antebraços, ficando a arma na altura dos ombros.

2.º tempo — Elevar verticalmente braços, ficando a arma acima da cabeça.

3.º tempo — Voltar à posição do 1.º tempo.

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 3 — Elevação vertical dos braços.

Posição de partida — Como no exercício n.º 1.

Cadência — Forte.

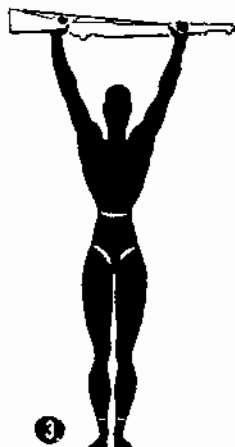
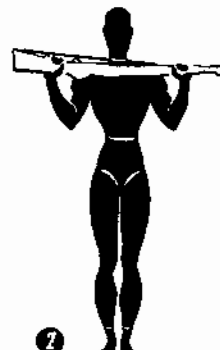
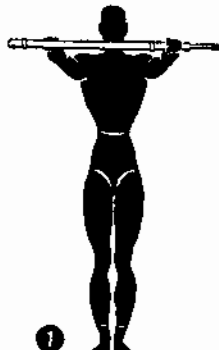
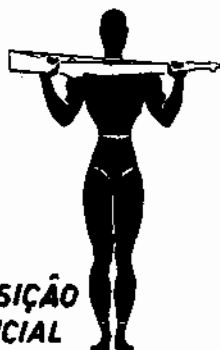
Movimento:

1.º tempo — Elevação vertical dos braços, ficando a arma acima da cabeça.

2.º tempo — Voltar à posição de partida.

3.º tempo — Voltar à posição do 1.º tempo.

POSIÇÃO INICIAL



Exercício n.º 5 — Extensão horizontal e elevação vertical dos braços

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 4 — Arma para o lado.

Posição de partida — Arma mantida horizontalmente no lado esquerdo, ficando a mão direita na altura do ombro esquerdo e o braço esquerdo es-

tendido para o mesmo lado.

Cadência — Forte.

Movimento:

1.º tempo — Levar a arma para a direita, ficando a mão esquerda na altura do ombro direito e o braço direito estendido para o mesmo lado.

2.º tempo — Voltar à posição de partida.

3.º tempo — Voltar à posição do 1.º tempo.

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 5 — Extensão horizontal e elevação vertical dos braços.

Posição de partida — Antebraços flexionados segurando a arma horizontalmente na altura dos ombros.

Cadência — Forte.

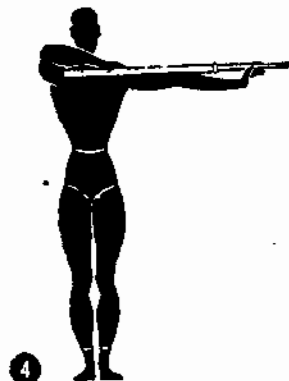
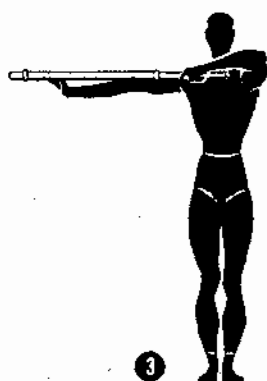
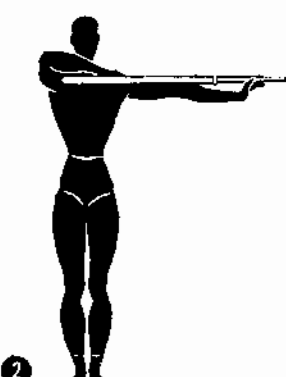
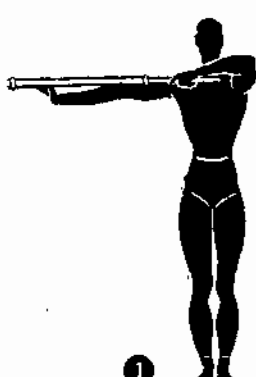
Movimento:

1.º tempo — Extensão horizontal dos braços, ficando a arma na altura dos ombros.

2.º tempo — Voltar à posição de partida.

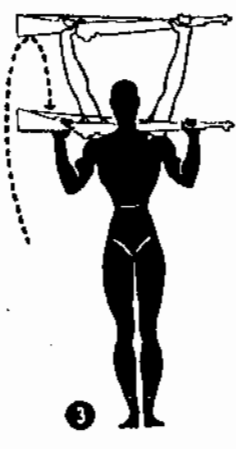
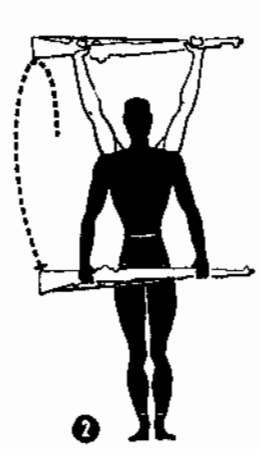
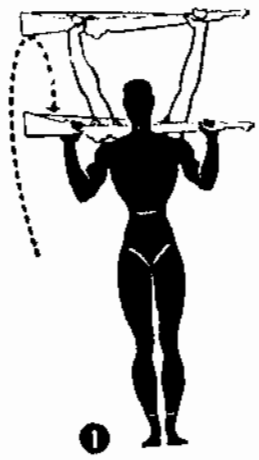
3.º tempo — Elevação vertical dos braços, ficando a arma acima da cabeça.

POSIÇÃO INICIAL



Exercício n.º 4 — Arma para o lado.

POSIÇÃO INICIAL



Exercício n.º 6 — Arma atrás dos ombros

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 6 — Arma atrás dos ombros.

Posição de partida — Como no exercício n.º 1.

Cadência — Forte.

Movimento:

1.º tempo — Fazer uma elevação vertical dos braços seguindo de uma flexão dos antebraços, ficando a arma atrás dos ombros.

2.º tempo — fazer o movimento inverso, trazendo a arma à posição de partida.

3.º tempo — Voltar à posição do 1.º tempo.

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 7 — Movimento giratório da arma.

Posição de partida — Braços estendidos para a frente, segurando a arma na posição vertical, cano para baixo.

Cadência — Forte.

Movimento:

POSIÇÃO INICIAL



Exercício n.º 7 — Movimento giratório da arma.

1.º tempo — Mudar a posição da arma, passando o braço direito para baixo e o esquerdo para cima.

2.º tempo — Voltar à posição de partida.

3.º tempo — Voltar à posição do 1.º tempo.

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 8 — Elevação vertical dos braços e abaixamento à frente.

Posição de partida — Como no exercício n.º 1.

Cadência — Forte.

Movimento:

1.º tempo — Elevação vertical dos braços, ficando a arma acima da cabeça.

2.º tempo — Fazer o abaixamento da arma na frente do corpo, continuando os braços estendidos e executando um afastamento lateral.

3.º tempo — Voltar à posição do 1.º tempo.

4.º tempo — Voltar à posição de partida.